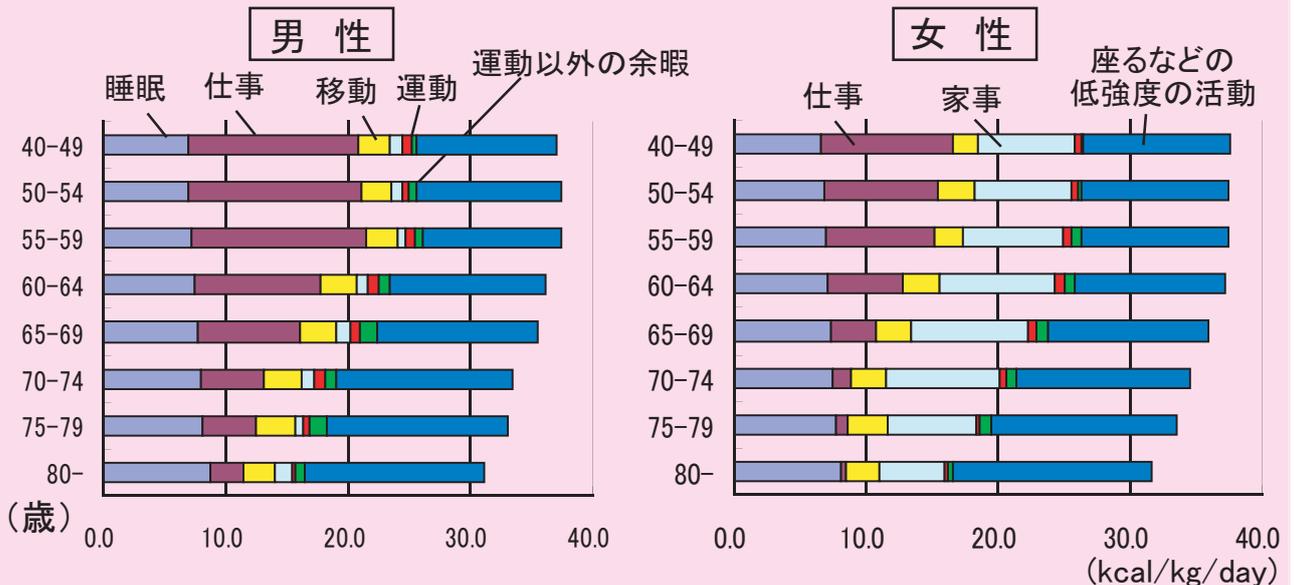


いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究等）を実施しています。

少しずつ暖かくなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。「おたっしゃ元気通信」も今回で第4号となります。外を歩いて回るのに良い季節となってきましたので、今号では運動・身体活動の調査結果をご紹介します。

運動・身体活動 調査結果から - 活動種類別の身体活動量 -



2010 ゆめ半島
千葉国体
マスコットキャ
ラクター
「チーバくん」



- 種類別の活動量とその合計を表しており、棒が長いほど活動量が多いことを示しています。
- 年齢とともに活動量は減少し、70歳以上で減少量が多くなっていました。仕事（あずき色）の活動量が減り、全体の活動量が減少していましたが、女性では70歳を越えても家事活動（水色）が維持され活動量の減少が緩やかでした。
- 余暇活動は、55歳以降増加する傾向がみられました。

【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
TEL: 043-266-7989 FAX: 043-265-5544

ホームページ

健康疫学研究室

検索



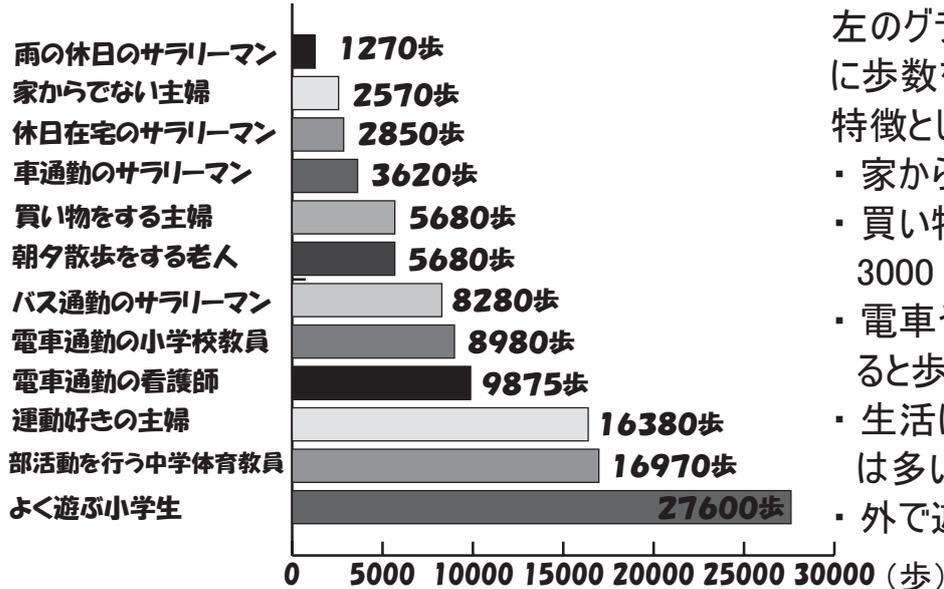
1日にどのくらい歩いているかご存知ですか？

歩数計（万歩計）を持っていますか？

わが国における最初の歩数計は、平賀源内が作成した右下に示す「量程器」とよばれるものとされています。日本人は他の国の人々に比べ、日常的に歩数計に慣れ親しんでおり（アメリカなどでは歩数計が使われるようになったのは最近なんですよ）、1日の歩数で活動レベルを把握する習慣があるといえます。皆さんは、この歩数計をどのように活用されていますか？



1日にどれくらい歩いているか答えられますか？



(波多野義郎 ヒトは1日何歩あるか 体育の科学 1979年より)

左のグラフは、ある研究で様々な対象ごとに歩数を調査したものです。

特徴としては、

- ・ 家から出ないと歩数が非常に少ない！
- ・ 買い物や散歩を取り入れると2000から3000歩くらい増えている。
- ・ 電車やバスなど公共交通機関を利用すると歩数が増える。
- ・ 生活に運動を取り入れている人の歩数は多い！
- ・ 外で遊ぶ子は歩数が多い

などがあげられます。

距離、時間、消費エネルギー量と歩数の関連

歩く速さが違えば消費するエネルギー量は異なります。それぞれの速度で、体重60kgの人が30分歩いた場合の消費エネルギーを比べてみましょう。

□内の式にそれぞれの色 **速度** **強度** **歩幅** に該当する数字を入れて計算します

例) 普通歩行

$$\text{歩数} = 54 \text{ (m/分)} \times 30 \text{ (分)} \div 0.6 \text{ (m)} = 2700 \text{ (歩)}$$

$$\text{消費エネルギー} = 2.5 \times 0.5 \text{ (時間)} \times 60 \text{ (kg)} = 75 \text{ (kcal)}$$

◇ ゆっくり		(54m/分)	強度: 2.5	歩幅: 0.6	⇒ 歩数 2700歩 ⇒ 消費エネルギー 75kcal
◇ 普通		(70m/分)	強度: 3.0	歩幅: 0.65 ~ 0.70	⇒ 歩数 3000 ~ 3230歩 ⇒ 消費エネルギー 90kcal
◇ 速め		(100m/分)	強度: 4.0	歩幅: 0.65 ~ 0.70	⇒ 歩数 4300 ~ 4600歩 ⇒ 消費エネルギー 120kcal

**普通の速さでは、10分の歩行で 約1000歩 30kcal
1kmの歩行で 約1500歩 45kcal
と覚えておくと便利です**